

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *KOMANDO* TERHADAP
HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN**

ARTIKEL PENELITIAN

Oleh:

JEKA PRAHARJA

NIM : F38008003



PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2012/2013

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOMANDO
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
GULING DEPAN
(Studi Eksperiment: Pada Siswa Putri SMP Negeri 21 Pontianak)**

**JEKA PRAHARJA
NIM : F38008003**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Ahmad Atiq, M.Pd
NIP.198303042009121002**

**Eka Supriatna, M. Pd
NIP.197711122000041002**

Dekan

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

**Dr. Aswandi
NIP. 195805131986031002**

**Prof. Dr Victor G Simanjuntak, M.Kes
NIP. 198311042008011004**

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOMANDO TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN

Jeka Praharja¹, Ahmad Atiq², Eka Supriatna³.
FKIP, PJKR UNIVERSITAS TANJUNGPURA JALAN AYANI,

e-mail: jekapraharja@rocketmail.com

ABSTRACT: Learning Model Command Influence Learning Outcomes Of Gymnastics Floor roll forward. The problem is there are still students who have not mastered the girls gymnastics floor roll future results. The purpose of this research is to determine: Command influence learning model the learning outcomes gymnastics floor front roll.

Forms of research using experimental methods. Data analysis techniques normality test, homogeneity and test different formulas t test using SPSS 19, and manual, population student princess class VIII. Class VIII student population princess. Sampling using random sampling, in this study there are two variables: the dependent variable learning outcomes bolsters front and independent variables command learning.

Once calculated using t-test formula obtained t_{hitung} 19.841 with 24 hp at 1.711 t_{tabel} obtained at significance level 0.05. Pre-test 54.67. Post-test 89.56. for 12 sessions can improve results by 64.55% next roll.

Key Word: Lerning Model Command, Rool Forward

ABSTRAK: Pengaruh Model Pembelajaran Komando Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan. Permasalahan yaitu masih terdapat siswa putri yang belum menguasai hasil *senam lantai guling depan*. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui: Pengaruh model pembelajaran komando terhadap hasil belajar senam lantai guling depan.

Bentuk penelitian menggunakan Metode eksperimen. Analisis data menggunakan teknik uji normalitas, uji homogenitas dan uji beda dengan rumus uji t menggunakan SPSS 19, dan manual, Populasi siswa putri Kelas VIII. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling sebanyak 25 siswa, Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu: variabel terikat hasil pembelajaran *guling depan* dan variabel bebas pembelajaran *komando*.

Setelah dihitung menggunakan rumus uji t diperoleh t_{hitung} 19,841 dengan dk 24 diperoleh t_{tabel} sebesar 1,711 pada taraf signifikansi 0,05. *Pre-test* 54,67. *Post-test* 89,56. Treatment dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dengan hasil sebesar 64,55%.

Kata kunci : Model Pembelajaran *Komando*, *Guling Depan*

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Konsep pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani dan cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional dan moral.

Hal tersebut dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani tak lain adalah suatu proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Maksudnya adalah selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani ini diharapkan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

Salah satu isi program pengajaran dalam kurikulum Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah membangun manusia seutuhnya secara spesifik adalah mengembangkan fisik motorik melalui latihan aktivitas jasmani atau olahraga dan melatih kemampuan mental berupa disiplin, sportifitas dan semangat juang. Pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tuntutan kurikulum haruslah disampaikan melalui model pembelajaran yang tepat serta pendekatan yang sesuai, agar tujuan yang terkandung dalam kompetensi dasar dapat dicapai secara optimal dan pembelajaran lebih efektif.

Materi ajar yang terkandung dalam mata pelajaran pendidikan jasmani sangat beragam dengan alokasi waktu yang sangat terbatas, menuntut kemampuan seorang guru penjas untuk dapat memilih dan menentukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan siswa yang dihadapinya. Hal ini berdampak pada pencapaian hasil yang harus dicapai, sesuai dengan standar kompetensi yang telah ditentukan.

Senam lantai guling depan merupakan salah satu olahraga yang ada pada kurikulum pembelajaran yang dikenal dengan KTSP (kurikulum tingkat satuan pendidikan). Oleh karena itu Senam lantai guling depan diberikan pada sekolah-sekolah.

Secara teoritis senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu optimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Agus Mahendra (2006: 19) salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru penjas dalam mengajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lengkap. Gambaran demikian timbul dari pengertian para guru yang

menghubungkan arti senam pada senam yang selalu dipertandingkan pada PON atau olimpiade.

Agar suatu pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar guling depan dalam pembelajaran senam lantai. Untuk dapat melakukan senam lantai guling depan dengan baik diperlukan unsur-unsur gerakan yaitu mengguling, serta menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang.

Dalam penguasaan keterampilan dan hasil pembelajaran senam lantai guling depan, kenyataannya dilapangan pembelajaran guling depan kurang efektif dimana guru penjaskes yang ada di sekolah kurang memperhatikan siswanya untuk melakukan teknik dasar senam lantai. Setiap kegiatan pembelajaran guru penjaskes kurang menggunakan variasi model pembelajaran yang ada, serta kurang memahami gerakan-gerakan dasar pembelajaran keterampilan senam lantai khususnya guling depan baik dari sikap awal hingga akhir dari gerakan guling depan tersebut. Setelah peneliti amati siswa di sekolah-sekolah terutama siswa putri sangat takut untuk melakukan gerakan guling depan dan pada saat pembelajaran guling depan mereka melakukannya dengan sesuka hati mereka banyak melakukan teknik senam lantai khususnya guling depan tidak tepat dalam melakukan sikap awal guling depan hingga akhir dari pelaksanaan, misalnya kesalahan itu terjadi pada saat tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh kesamping saat melakukan guling depan sehingga hasil keterampilan siswa sangat kurang memuaskan. Maka pada penelitian ini akan dicoba satu model pembelajaran yang diterapkan dalam proses pembelajaran keterampilan senam lantai guling depan yakni model pembelajaran gaya komando (command style).

Agus S. Suryobroto (2001 :45) model pembelajaran komando (command style) pada prinsipnya merupakan pendekatan pembelajaran yang bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran yang mendukung dan efektif. Dimana pembelajaran komando sebuah penjelasan, ilustrasi, demonstrasi dan latihan yang jelas merupakan inti dari model pembelajaran komando tersebut. Penggunaan model pembelajaran komando biasanya digunakan untuk menangani kelas yang kurang disiplin, untuk mencapai hasil yang baik dan cepat serta sekelompok anak yang memerlukan bantuan khusus untuk perbaikan dalam sebuah keterampilan pembelajaran.

Dalam model pembelajaran gaya komando ini, guru penjaskes harus aktif dalam mengutarakan penjelasan, dan penyampaian materi yang akan diberikan kepada siswa, karna dari pra pertemuan, dalam pertemuan, dan pasca pertemuan keputusan semua diambil oleh guru.

Dengan model pembelajaran komando dalam pembelajaran senam lantai guling depan dirasa sangat efektif dalam penyampaian materi pembelajaran senam lantai guling depan, karena siswa secara disiplin memahami pembelajaran dan dapat mendapatkan hasil yang baik dalam melakukan teknik keterampilan senam lantai baik dari sikap awal hingga akhir pembelajaran.

Atas dasar uraian tersebut, timbul permasalahan yang ingin peneliti ketahui lebih jauh yaitu ingin mengetahui pengaruh model pembelajaran

komando terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa putri kelas VIII SMP N 21 Pontianak Timur. Dengan diadakanya penelitian ini peneliti berharap agar siswa mendapatkan hasil belajar yang maksimal dalam pembelajaran senam lantai yang dapat bermanfaat bagi siswa tersebut, selain untuk tercapainya tujuan pendidikan juga dapat mengembangkan kemampuan motorik siswa, serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta disiplin dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka timbul permasalahan yang ingin dikaji lebih lanjut. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh model pembelajaran komando terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada kelas VIII SMP N 21 Pontianak Timur?

Berdasarkan kepada tujuan penelitian, maka ruang lingkup penelitian ini adalah mengenai pengaruh model pembelajaran komando terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada kelas VIII SMP N 21 Pontianak Timur.

Pembelajaran senam lantai dalam pelaksanaanya tidak dapat dilakukan secara individu atau perorangan, karena akan mengundang resiko kecelakaan yang cukup tinggi serta akan membuat siswa yang tidak bisa melakukan akan menjadi takut sehingga diperlukan guru untuk membantu agar penelitian ini berjalan dengan baik, dan dari berbagai macam model pembelajaran senam lantai, peneliti hanya mengambil model pembelajaran komando terhadap hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas VIII SMP N 21 Pontianak Timur.

METODE

Penelitian ini dilakukan terhadap 25 orang siswa putri kelas VIII SMP N 21 Pontianak. Menggunakan metode eksperimen. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yang pertama adalah kegiatan pre-test untuk mengetahui kemampuan awal senam lantai guling depan siswa, pada tahap selanjutnya diberikan model pembelajaran komando sebanyak 10 kali pertemuan dan pada tahap akhir diadakan post test.

Pre-test dilakukan pada tanggal 8 september 2012 kemudian dilanjutkan dengan model pembelajaran komando selama 18 hari dan pada tanggal 28 september 2012 dilakukan Post Test.

Bentuk penelitian menggunakan pre-experimental designs (nondesigns). Sugiyono (2011: 109) menyatakan, "Pre-experimental designs belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen". Hal ini terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol.

Bentuk pre-experimental designs ada beberapa macam, yaitu: One-shot Case Study, One-Group Pretest-Posttest Design, dan Intact-Group Comparison. Dari ketiga bentuk penelitian pre-experimental designs, peneliti menggunakan model One-Group Pretest-Posttest Design.

Pola :

$O_1 \times O_2$

Keterangan :

O_1 : Pre-test (hasil observasi sebelum treatment)

O_2 : Post-test (hasil observasi sesudah treatment)

X : Treatment (perlakuan)

Suharsimi Arikunto (2010:124)

Menurut Riduwan (2010: 55) populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Menurut Juliansah Noor (2011: 147) populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan dari objek penelitian.

variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini ada satu variabel bebas yang digunakan yaitu: model pembelajaran komando.

Variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain, adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah pembelajaran guling depan pada senam lantai.

Berdasarkan teori di atas populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas VIII di SMPN 21 Pontianak yang berjumlah 7 kelas dengan total 125 siswa.

Sugiyono (2011:81) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa: “Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi atau wakil populasi yang akan diteliti yang memiliki karakteristik yang sama.

Teknik pengambilan sampel penelitian mengenai penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini, mengacu pada pertanyaan yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006: 134) bahwa untuk sekedar acuan-ancuan maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyeknya besar, dapat diambil 10-15% atau 20-25%.

Mengacu pada pernyataan di atas, maka penulis melakukan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak dari seluruh populasi yang berjumlah 125 siswa. Jadi Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa putri.

Kelas	VIII A	VIII B	VIII C	VIII D	VIII E	VIII F	VIII G
Sampel	3	3	3	4	4	4	4

Alat pengumpulan data adalah suatu cara untuk mendapatkan data yang sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga bisa dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini alat pengumpulan data yang digunakan adalah metode eksperimen lapangan melalui tes dan pengukuran.

Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Untuk menguji validitas, maka digunakan pendapat dari ahli (judgment expert), jumlah tenaga ahli yang digunakan minimal tiga orang (lampiran 5).

Pada penelitian ini lembar untuk kerja tersebut dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dosen pembimbing, kemudian divalidasi oleh tiga orang ahli khususnya dibidang olahraga. Maksud dari validasi adalah untuk mengetahui kesesuaian antara kriteria penilaian dengan materi yang disampaikan dalam pembelajaran. Bahan yang divalidasi yaitu lembar untuk kerja, serta rencana pembelajaran.

Tes adalah Instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Tes harus dirancang secara khusus, karena tes merupakan alat untuk pengumpulan informasi atau data. Dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur hasil belajar guling depan siswa sebelum kegiatan pembelajaran (pre test) dan setelah kegiatan pembelajaran dilaksanakan (post test) dengan melakukan tes keterampilan senam lantai yaitu tes guling depan yang bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam ketepatan dan keterampilan dalam melakukan gerakan senam lantai. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes kemampuan senam lantai.

HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap 25 orang siswa putri kelas VIII SMP N 21 Pontianak. Menggunakan metode eksperimen. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yang pertama adalah kegiatan pre-test untuk mengetahui kemampuan awal senam lantai guling depan siswa, pada tahap selanjutnya diberikan model pembelajaran komando sebanyak 10 kali pertemuan dan pada tahap akhir diadakan post test.

Pre-test dilakukan pada tanggal 8 september 2012 kemudian dilanjutkan dengan model pembelajaran komando selama 18 hari dan pada tanggal 28 september 2012 dilakukan Post Test.

Setelah hasil pre test di analisis selanjutnya adalah menganalisis hasil post test dimana perbandingan kedua hasil ini akan mempengaruhi hasil dari pembelajaran senam lantai guling depan. Perbandingan antara hasil post test dan hasil pre test akan memperlihatkan seberapa besar pengaruh pembelajaran komando terhadap keterampilan gerak senam lantai guling depan. Dari hasil pre test seperti diketahui jumlah rata-rata guling depan yang bisa dilakukan setiap testee. Setelah hasil pre test maka selanjutnya akan kembali dilakukan test akhir atau post test.

Hasil analisis yang terdapat pada table, terlihat pre test pada unsur gerak

pembelajaran senam lantai guling depan memiliki rata-rata 54,667 dan post test pada unsur gerak pembelajaran senam lantai guling depan memiliki rata-rata 89,956. Setelah mendapatkan hasil rata-rata dari pre test dan post test maka untuk mendapatkan hasil keseluruhan, apakah metode pembelajaran komando benar-benar berpengaruh terhadap hasil belajar senam lantai guling depan maka perlu dibuktikan. Untuk membuktikan lebih jauh mengenai pengaruh pembelajaran komando maka perlu dilakukan uji-t, dengan dilakukan uji-t maka akan diketahui apakah terdapat pengaruh Pembelajaran komando terhadap hasil belajar senam lantai guling depan.

Setelah dilakukan uji-t terhadap hasil pembelajaran gerak senam lantai guling depan melalui pembelajaran komando selanjutnya kita akan membandingkan dengan t_{tabel} . Seperti diketahui bahwa nilai t_{tabel} sama dengan $db = n - 1$, sama dengan $db = 25 - 1 = 24$ jadi kita dapat melihat bahwa t_{tabel} adalah 1,711 dengan taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya kita akan membandingkan unsur gerak pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan pembelajaran komando dimana, t_{hitung} adalah 19,841 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $19,841 > 1,711$ jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test.

Tabel: data hasil uji-t

Uraian	Rata-rata	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
Pretest	54,667	19,841	24	1,711	5%
Posttest	89,956				

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh model pembelajaran komando terhadap hasil belajar gerak senam lantai guling depan pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak tahun ajaran 2012/2013 didapat hasil sebagai berikut : Data pengambilan pertama (pre-test), untuk tes pembelajaran gerak senam lantai guling depan, memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan data pengambilan kedua (post-test). Hal ini berarti bahwa pada pelaksanaan post-test, siswa memperbaiki kemampuan gerak guling depan yang dilakukan. Terbukti, rata-rata proses atau unsur gerak pembelajaran guling depan siswa pada pre-test adalah 54,667, sedangkan pada post-test adalah 89,956 (meningkat 35,289).

Dengan demikian dapat disimpulkan, pada pengambilan data pertama (pretest) untuk tes gerak pembelajaran senam lantai guling depan, diketahui bahwa proses dan kemampuan siswa cenderung tetap, sedangkan pada pengambilan kedua cenderung lebih tinggi. Setelah didapatkan data pretest, siswa diberi perlakuan berupa pembelajaran komando pada siswa dengan tujuan untuk membentuk teknik dasar atau proses unsur gerak dalam pembelajaran senam lantai guling depan, guna meningkatkan kemampuan senam lantai guling depan, dengan pemberian porsi pembelajaran secara komando.

hasil perhitungan uji-t untuk tes gerak pembelajaran senam lantai guling depan memiliki nilai t_{test} sebesar 19,841, sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan d.b. (derajat kebebasan) 24 adalah 1,711.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai pada proses atau unsur gerak keterampilan pembelajaran senam lantai guling depan yaitu t_{test} (19,841) > t_{tabel} (1,711), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh model pembelajaran komando terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak tahun ajaran 2012/2013.

Hasil peningkatan tersebut didapat karena disebutkan oleh beberapa faktor antara lain: Sebelum diberikan perlakuan pembelajaran senam lantai guling depan anak masih tergolong rendah sehingga hasil pelaksanaan pretest belum tercapai dengan baik, perlakuan yang diberikan meningkatkan kemampuan anak akan pemahaman dan penguasaan teknik dasar gerak senam lantai guling depan sehingga hasil posttest menjadi meningkat.

Setelah dilakukan penelitian dimana hasil tes pertama atau (pre test) untuk keterampilan pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak yang menjadi sampel penelitian adalah testee banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan gerakan akhir guling depan, yaitu pada saat mengguling, kebanyakan gerakan yang dilakukan sangat patal sehingga hasilnya juga tidak baik. Pencapaian hasilnya pun kurang maksimal keseluruhan testee hanya bisa mencapai skor tertinggi 84,444 dan skor terendah 33,333 dari 10 komponen gerak, kemudian setelah diberi perlakuan (treatment) meningkat menjadi skor tertinggi 97,778 dan terendah skor 68,889 dari 10 komponen keterampilan melakukan gerak senam lantai guling depan. Kalau dilihat dari hasil rata-rata testee terjadi peningkatan dalam melakukan pembelajaran senam lantai guling depan setelah dilakukan treatment.

Berdasarkan hasil uji beda data post-test dan pre-test diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, hal ini menunjukkan dengan metode pembelajaran komando menunjukkan sebelum diberi perlakuan dengan nilai rata-rata 54,667, kemudian setelah diberi perlakuan meningkat menjadi 89,956 pada proses atau unsur gerak keterampilan senam lantai guling depan.

Hasil ini ditunjukkan dengan senam lantai guling depan menggunakan pembelajaran komando pada saat pre-test dan post-test pada proses atau unsur gerak diperoleh harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ (19,841 > 1,711) dengan taraf kepercayaan 5%, sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara test awal dan akhir.

Dari hasil pembahasan tersebut maka didapat kesimpulan bahwa pengaruh pembelajaran komando baik digunakan untuk peningkatan keterampilan pembelajaran senam lantai guling depan hal itu dibuktikan dengan hasil perhitungan dimana proses atau unsur gerak yang baik akan mempengaruhi juga kemampuan keterampilan belajar senam lantai guling depan yang baik pula. Pembelajaran Komando terhadap keterampilan pembelajaran guling depan setelah dilakukan test diperoleh hasil dimana $t_{tabel} < t_{hitung}$ artinya terjadi peningkatan hasil setelah diberi pembelajaran Komando. Peningkatan tersebut menggambarkan terjadinya pengaruh terhadap proses gerak dan kemampuan pada

pembelajaran. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran komando lebih baik jika digunakan untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan.

Asumsi yang peneliti peroleh dari penelitian bahwa nilai terendah dikarenakan testee takut untuk melakukan gerakan guling depan, untuk nilai sedang dikarenakan testee masih belum memahami gerakan awalan dari guling depan, dan untuk nilai tertinggi dikarenakan testee sangat menyukai guling depan serta berani dan memahami gerakan guling depan.

Keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini adalah :

Pertemuan yang banyak dengan materi yang diulang-ulang dapat membuat siswa merasa jenuh dan sangat bosan, hanya mempunyai 2 matras dengan kondisi 1 matras yang masih memenuhi standar dan 1 matras yang kurang layak digunakan karna sobek serta busa matrasnya sudah tipis sehingga menyebabkan siswa takut melakukan guling depan pada matras yang sobek tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut: Terdapat pengaruh model pembelajaran komando terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 21 Pontianak tahun ajaran 2012/2013. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan, dimana pada proses atau unsur gerak senam lantai guling depan t_{test} adalah 19,841 > nilai t_{tabel} (1,711) sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.

SARAN

Diharapkan agar siswa lebih giat dalam belajar, serta memperhatikan apa yang diberikan guru dalam pembelajaran, serta hendaknya guru dapat menggunakan model pembelajaran dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Suryobroto, Agus S. 2001. *Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta . Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta.
- Mahendra Agus, Ma'mun Amung. 2000. *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung. CV Andira Bandung ISBN.
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, CV.